Walgreens

# دليل المريض لمرض كرون وإلتهاب القولون التقرحي






Walgreens specialty pharmacy locations are ACHC and URAC accredited.

دليل المريض لمرض كرون والتهاب القولون التقرحي

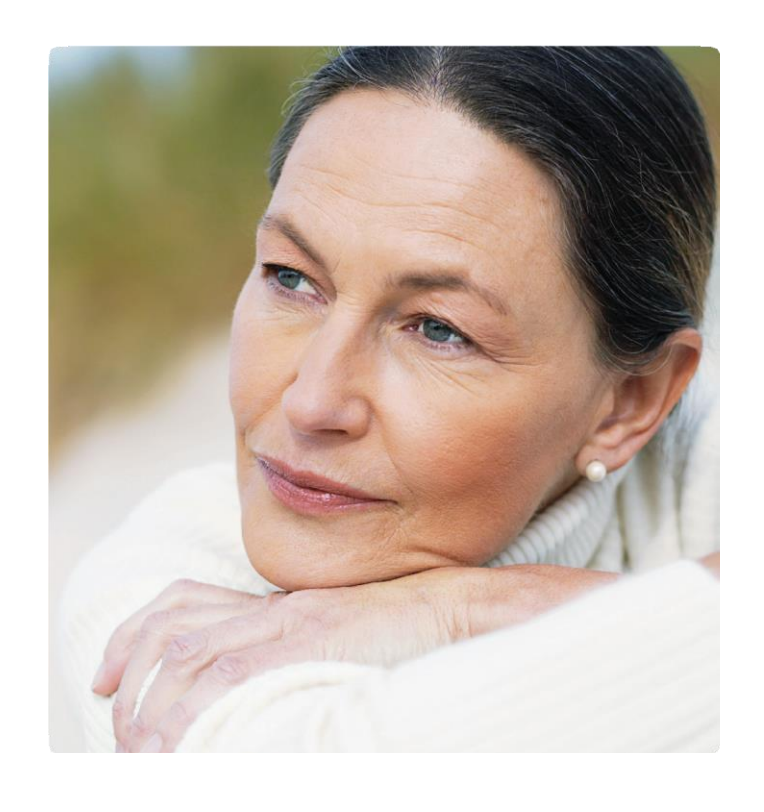
شركة وولجرين للصيدلة
الولايات المتحدة الأمريكية
هاتف: 3095-645-301 1+
الموقع الرسمي: https://www.walgreens.com/pharmacy/

قام بالترجمة أخوكم فهد الحربي
ايميل: **fahadalharbi10@hotmail.com**
انستغرام: @crohn_disease

جزى الله خيرا كل من أعان على نشره أو طبعه أو توزيعه

# جدول المحتويات

# مقدمة لمرض التهاب الأمعاء (IBD)



في مرض إلتهاب الأمعاء المزمن على المدى الطويل، قد تحدث للمريض انتكاسات (يكون في حالة تحسن أو سوء مع مرور الوقت) بطبيعة الأمراض التي تؤثر على الجهاز الهضمي .

الجهاز "الهضمي" هو الجزء من الجسم الذي يساعد على هضم الغذاء، ويشمل القناة الهضمية من الفم إلى فتحه الشرج (بما في ذلك المستقيم) .

النوعين الرئيسيين هما مرض كرون وإلتهاب القولون التقرحي. وتشمل كل الحالات من إلتهاب أو تورم في الجهاز الهضمي.

مرض كرون يمكن أن يؤثر على أي جزء من الجهاز الهضمي. إلتهاب القولون التقرحي يؤثر على القولون (المعروف أيضا بالأمعاء الغليظة) والمستقيم (من ستة إلى 12 بوصة الأخيرة من الجهاز الهضمي). ويبين الجدول رقم 1 مقارنة بين هذه الشروط .

الجدول 1 : مقارنة بين مرض كرون وإلتهاب القولون التقرحي

| القولون التقرحي | داء كرون | الخاصية |
|---|---|---|
| يقتصر على القولون والمستقيم | يمكن أن ينتشر في كامل الجهاز الهضمي | موقع المرض |
| شائع | قد يحدث | النزيف |
| نادر | شائع | ارتفاع درجة الحرارة |
| لم يلاحظ حدوثه | شائع | الناسور (تجويف غير طبيعي بين عضوين أو أكثر من أعضاء الجسم) |
| قد يحدث (الجانب الأيسر السفلي من البطن) | شائع | آلام البطن |
| لم يلاحظ حدوثه | شائع | آلام المعدة |

## تشخيص مرض التهاب الأمعاء

تشخيص الأطباء استناداً إلى الأعراض التي يعاني منها المريض وبعض الفحوصات البدنية أو فحوصات عينات الدم أو أشعة X
أو فحص الجسم، وفحص عينات البراز للتأكد من وجود نزيف أو عدوى. الطبيب سوف يحتاج أيضا للبحث داخل الجهاز الهضمي. وتشمل بعض هذه الفحوصات :

1) تنظير القولون – أنبوب رقيق ومرن مع كاميرا يستخدم لعرض كامل القولون
2) التنظير السيني – أنبوب رقيق ومرن تستخدم لعرض نهاية القولون
3) يستخدم التنظير العلوي – أنبوب مرن مع كاميرا لعرض الجزء العلوي من الجهاز الهضمي، أي، المعدة والأمعاء



## لدى من يتطور مرض التهاب الأمعاء ؟

في الولايات المتحدة يعتقد أن يكون مرض التهاب الأمعاء قد يصل إلى 1.4 مليون شخص. يتم تقسيم هذا العدد بشكل متساوٍ بين مرض كرون والتهاب القولون التقرحي. وضع الناس في أغلب الأحيان مع مرض التهاب الأمعاء تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 30 سنة، ولكن البعض يمكن أن يتطور لديهم في وقت لاحق من الحياة (الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و 80 سنة). حوالي 10% المصابين بداء كرون تقل أعمارهم عن 18 سنة من العمر. يمكن لكل من الرجال والنساء أن يصابوا بمرض التهاب الأمعاء. القوقازيين هم أكثر عرضه لتطور مرض التهاب الأمعاء من الأمريكيين من أصل أفريقي أو إسباني أو الآسيويين. بعض الشعب اليهودي، وعلى وجه التحديد "اليهود الأشكناز"، بنسبة أربع إلى خمس مرات أكثر عرضه لتطور مرض التهاب الأمعاء من بقية السكان. وقد ثبت أن يكون لدى الأشخاص المصابون بمرض التهاب الأمعاء قابلية وراثية للمرض .

## أسباب مرض التهاب الأمعاء

لا يعرف السبب الدقيق لمرض إلتهاب الأمعاء، ولكن يعتقد أن يكون بسبب مجموعة من العوامل. وتشمل العوامل الجينات للشخص (تحديد الصفات الوراثية مثل لون العينين)، والجهاز المناعي والبيئة. الجهاز المناعي يعمل كالحارس في الجسم ضد المرض، ولكن ليس دوماً يعمل بشكل صحيح. عادة، يسعى الجهاز المناعي ويهاجم أي متسلل (على سبيل المثال، البكتيريا أو الفيروسات) التي يمكن أن تجعل الشخص مريض. كما أنه يساعد الجسم على التعافي والشفاء بعد المرض. لدى الأشخاص المصابون بمرض إلتهاب الأمعاء، الجهاز المناعي لا يتوقف في الوقت المناسب بعد مهاجمة متطفل. عندما لا يتوقف الجهاز المناعي، فإنه يمكن أن يسبب تورم في الجهاز الهضمي فضلا عن سائر الظروف المعروفة باسم أمراض المناعة الذاتية.

## عوامل الخطر

هناك العديد من عوامل الخطر لمرض إلتهاب الأمعاء بما في ذلك :

1) العمر (الذروة في الأعمار من 15 إلى 30 سنة)
2) تاريخ الأسرة
3) العرق (اليهود الأشكناز معرضون لمخاطر أكبر من الأعراق الأخرى)
4) استعمال دواء حب الشباب المسمى بـ (الايزوتريتنون) (®Accutane الاسم التجاري)
5) تدخين السجائر (عامل خطر لمرض كرون)
6) الذين يعيشون في المناطق الحضرية (المدن) (عامل خطر ل داء كرون)

# فهم مرض كرون والتهاب القولون التقرحي

### سلوك المرض والنتائج السريرية

داء كرون هو حاله مزمنة من الممكن أن يكون أفضل وأسوأ بمرور الوقت. لا يوجد علاج نهائي له، ولكن يمكن السيطرة على أعراضه مع الأدوية. وتعتبر الحالة نشطة عند وجود الأعراض. وهذا يسمى أيضا تهيج. السكون أو هدوء المرض هو عندما لا توجد أي أعراض. وتشمل أعراض مرض كرون :

1) الإسهال
2) فقدان الشهية والوزن المنخفض
3) الألم/تقلصات البطن
4) الدم في البراز (أكثر شيوعاً في التهاب القولون التقرحي)

عندما يكون مرض كرون أشد، فإنه يمكن أن يؤثر على الجسم كما يلي:

1) التهاب المفاصل (تورم متصل)
2) الشعور بالتعب
3) حمى
4) اضطرابات الجلد
5) التهاب العينين

وعيك بتشخيص مرض كرون أو التهاب القولون التقرحي يمكن أن يساعدك على إدارة صحتك بشكل أفضل. على الرغم من أن مرض كرون والتهاب القولون التقرحي مرضين مزمنين، إلا أن هناك عدد من خيارات العلاج المتاحة التي يمكن أن تحسن الأعراض. بداية العلاج بشكل مبكر بعد أن يتم التشخيص يمكن أن يساعد على الحفاظ على نمط الحياة وتحسين صحتك العامة. هذا الكتيب سوف يوفر لك معلومات حول داء كرون وإلتهاب القولون التقرحي وما يمكن توقعه بعد التشخيص وكيفية إدارة الأعراض لعيش حياة كاملة ونشطة.

## داء كرون

### لدى من يتطور داء كرون ؟

حوالي 20 إلى 40 شخصا لكل 100 ألف شخص في الولايات المتحدة يصابون بمرض كرون. تم ملاحظة زيادة هائلة في حالات مرض كرون على مدى 30 إلى 40 سنة الأخيرة. الخبراء ليسوا متأكدين من سبب شيوع المرض في الوقت الحالي.

**تصنيف داء كرون**

درجة الألم في داء كرون يمكن أن تكون خفيفة أو شديدة جداً. وتجد في الجدول رقم 2 التصنيفات المستخدمة لوصف داء كرون

الجدول رقم 2: تصنيف داء كرون

| الوصف | التصنيفات (الحالة) |
|---|---|
| لا توجد أعراض أو مضاعفات | في حالة السكون |
| المقدرة على السير والالتفاف وتناول الطعام دون مشاكل | خفيفة – معتدلة |
| العلاج للمرض الخفيف أو المعتدل لا يعمل أو أعراض مثل :حمى، فقدان الوزن، آلام في البطن، والغثيان (اضطراب في المعدة)، والتقيؤ أو فقر الدم (عدد خلايا الدم الحمراء منخفضة) | متوسطة – شديدة |
| الأعراض تستمر حتى مع العلاج بالأدوية أو ارتفاع الحمى، استمرار التقيؤ، انسداد (انسداد في الأمعاء) أو أعراض الهزال (فقدان وضعف الوزن الشديد) | شديد/مفاجئ (التي تحدث فجأة بقوة كبيرة) |

### سلوك المرض والنتائج السريرية

التهاب القولون التقرحي هو حالة مزمنة من الممكن أن يكون أفضل وأسوأ بمرور الوقت. لا يوجد علاج نهائي له، ولكن يمكن السيطرة على الأعراض مع الأدوية. الجراحة من الممكن أن تكون حل مستقبلي للصعوبة في علاج الحالات.

وتتركز الأعراض على التأثير على جزء من الجسم ولكن يمكن أن تشمل:

1) الإسهال الدموي

2) آلام/نزيف المستقيم

3) آلام/تقلصات البطن

4) التهيج وحركة الأمعاء السريعة

5) فقدان الوزن

## القولون التقرحي

### لدى من يتطور التهاب القولون التقرحي ؟

يصاب حوالي 80 إلى 120 شخصا لكل 100 ألف شخص في الولايات المتحدة بالتهاب القولون التقرحي. عدد المصابين بالتهاب القولون التقرحي متشابه على مر السنوات، خلافا لداء كرون، الذي، كما ذكر سابقا، أصبح أكثر شيوعاً. الخبراء ليسوا متأكدين من السبب في أن مرض أكرون أصبح أكثر شيوعا.

### تصنيف التهاب القولون التقرحي

يمكن أن يكون التهاب القولون التقرحي معتدل أو حاد جداً. وتجد في الجدول رقم 3 التصنيفات المستخدمة لوصف التهاب القولون التقرحي.

الجدول رقم 3: التصنيفات لالتهاب القولون التقرحي

| الوصف | التصنيفات (الحالة) |
|---|---|
| التبرز أقل من أربع مرات يوميا (مع أو بدون الدم)؛ وسرعة الترسب في الدم طبيعية (ESR) – ( اختبار سرعة الترسب في الدم وهو الاختبار الذي يقيس مقدار الالتهاب في الجسم) | خفيفة |
| التبرز أكثر من أربع مرات يوميا؛ بعض الأعراض الأخرى | متوسطة |
| التبرز أكثر من ستة مرات يوميا؛ الحمى، وضربات القلب السريعة، فقر الدم (انخفاض خلايا الدم الحمراء) أو ارتفاع سرعة الترسب في الدم | شديدة |
| التبرز أكثر من 10 مرات يوميا مع النزيف الذي لا يتوقف؛ انتفاخ المعدة والحاجة إلى نقل الدم | المفاجأة (الآلام التي تحدث فجأة بقوة كبيرة) |

# تعايش مع مرض كرون والتهاب القولون التقرحي

على الرغم من أنه لا يوجد علاج نهائي لمرض كرون أو التهاب القولون التقرحي، إلا أن هناك العديد من الطرق لعلاج أعراض هذه الحالات. الطبيب المتخصص في اضطرابات الجهاز الهضمي، المعروفة بأمراض الجهاز الهضمي، يمكنه علاج ذلك. من المهم أن تعمل مع الطبيب والصيدلي لإيجاد أفضل نهج للعلاج الخاص بك. فيما يلي الأهداف الرئيسية لعلاج مرض كرون والتهاب القولون التقرحي:

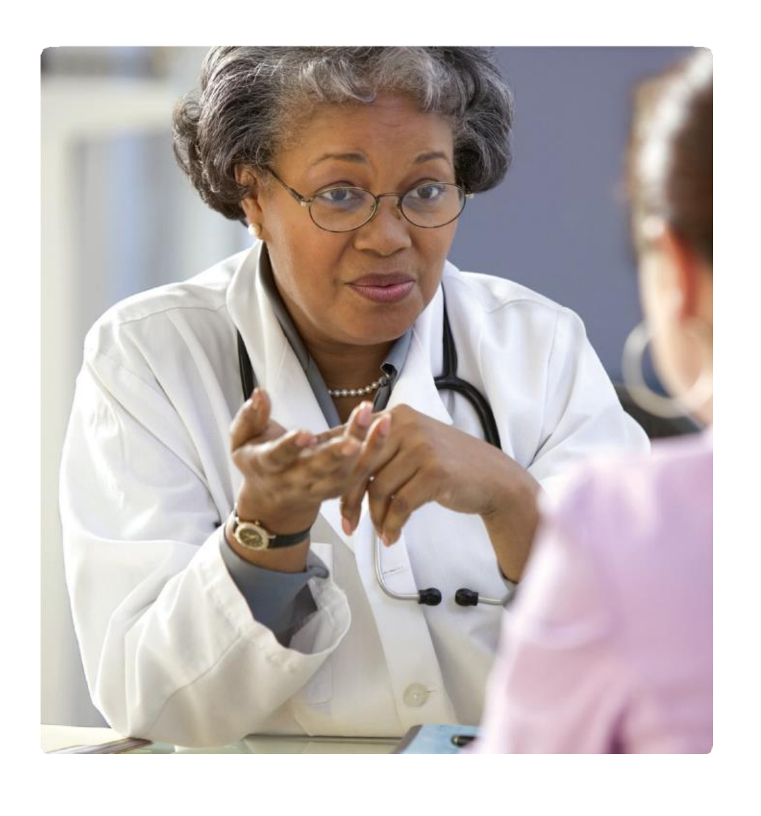
1) خفض الالتهاب في الجهاز الهضمي
2) ممارسة نشاطات الحياة بشكل طبيعي
3) الحد من المضاعفات (انظر أدناه)
4) تقليل الحاجة إلى الأدوية والمسكنات (الأدوية المستخدمة لمرض التهاب الأمعاء)
5) إيقاف الأعراض (حالة الهدوء)

العلاج عادة ما يعمل للسيطرة على الأعراض، ولكن يمكن أن يحدث تهيج (عودة الأعراض). أسباب حدوث أوعودة التهيج تشمل:

1) عدم أخذ الدواء أو أخذ المقدار الخطأ
2) تناول أطعمة معينة
3) التدخين (بالنسبة للمرضى الذين يعانون من مرض كرون)
4) الإجهاد
5) استخدام بعض الأدوية مثل الأدوية المسكنة غير الستيرويدية (المسكنات, الايبوبروفين, نابروكسين) أو المضادات الحيوية

قد يسبب مرض كرون بعض المضاعفات التالية:

1) فقر الدم (انخفاض عدد خلايا الدم الحمراء)
2) التهاب المفاصل (تورم المفاصل)
3) تورم العينين (إلتهابهما)
4) الناسور (تجويف غير طبيعي عميق في الأمعاء والذي من الممكن أن ينتقل للأنسجة المحيطة)
5) سوء التغذية (يمكن أن يؤدي إلى مشاكل في النمو لدى الأطفال)
6) انسداد (انسداد في الأمعاء، الذي يمكن أن يمنع انتقال الغذاء)
7) تقرحات في الجهاز الهضمي
8) إصابة الكبد
9) طفح أو تقرحات على الجلد



مضاعفات التهاب القولون التقرحي:

1) التهاب الفقار اللاصق (تورم المفاصل في العمود الفقري)
2) التهاب المفاصل (تورم المفاصل)
3) سرطان القولون
4) تورم العينين (إلتهابهما)
5) إصابة الكبد
6) طفح أو تقرحات على الجلد
7) تضخم القولون السمي (تضخم وتقلص العضلات في القولون)

## العلاج الدوائي

العلاج بالأدوية، جنبا إلى جنب مع التغييرات في نمط الحياة، يمكن أن يساعدك على تحسين صحتك العامة. الأشخاص يختلفون في طريقة العلاج المناسبة لهم , لذا ليس كل علاج يناسب الجميع، ولذلك فمن المهم أن تتحدث مع طبيبك أو الصيدلي عن أفضل ما يمكن عمله لك الآن ومن الضروري أن تعلم أن احتياجاتك تتغير بمرور الوقت. كما عليهم أن يقدموا المزيد من المعلومات حول العلاج الدوائي في كتيب مصاحب، والتوعية حول أدوية مرضك سواءً كان كرون أو التهاب القولون التقرحي.

## تغيير نمط الحياة

توجد طريقتان للتعامل مع أعراض مرض التهاب الأمعاء بالإضافة إلى تناول الأدوية. الطريقة الأخرى هي تغيير نمط الحياة والتخطيط المستقبلي سواءً للتنزه أو الرحلات العامة لذا عليك التأكد من وجود مواقع للاستراحات مقدما. إحضار ملابس داخلية إضافية وورق التواليت. كذلك دائماً عليك مناقشة السفر مع طبيبك والتأكد من إحضار ما يكفي من الدواء إلى آخر الرحلة.

الطبيب قد يطلب منك ملاحظة أعراضك خلال اليوم. قد يكون من المفيد كتابة عدد حركات الأمعاء وتهيجها لديك في اليوم، وكذلك شكل البراز سواءً كان لين أو صلب. الطبيب قد يوصي أيضا بملاحظة التغييرات في وزنك وأية أعراض أخرى. يمكنك استخدام جهاز كمبيوتر محمول لإنشاء اليوميات الخاصة بك أو البحث على الإنترنت للحصول على إصدارات إلكترونية.

ممارسة النشاط البدني بانتظام، وتناول الطعام الصحي والسيطرة والتحكم بالإجهاد يمكن أن يساعدك على الشعور بشكل أفضل كل يوم. هذه التغييرات يمكن أن تساعدك أيضا على تحسين أعراضك وإدارة مرض التهاب الأمعاء

التدخين عامل خطر لتطوير أعراض مرض كرون. كما يجعل التدخين داء كرون أكثر شدة. إذا كانت لديك عادة التدخين ومرض كرون، فيجب الاقلاع عنه نهائيًا. يجب عليك التحدث مع طبيبك أو الصيدلي حول طرق التوقف عن التدخين.

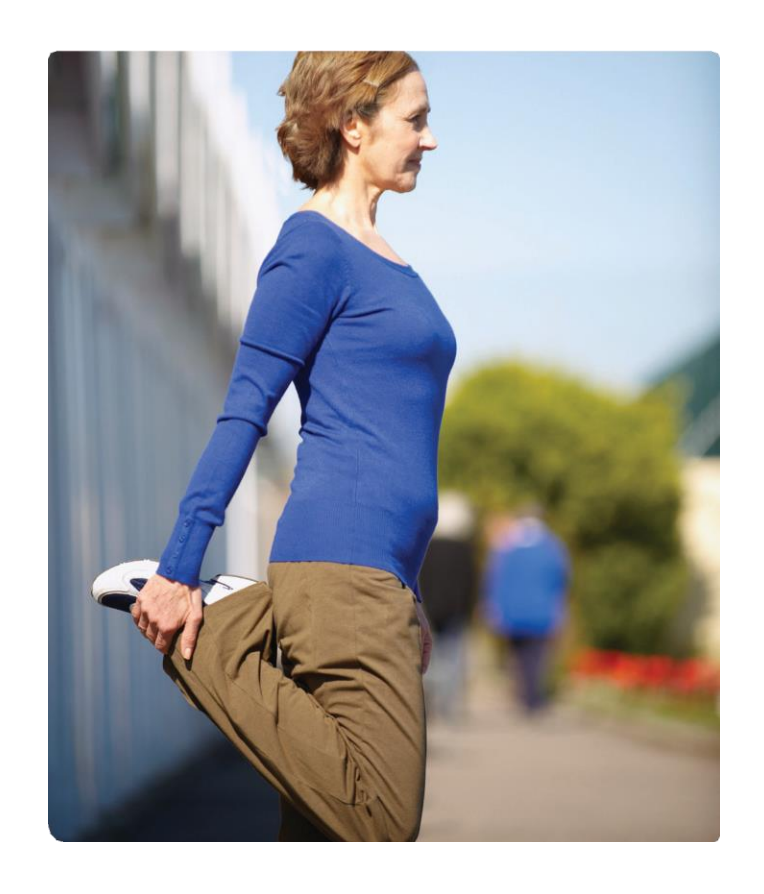
## النشاط البدني

بينما يمكن أن تساعد الممارسة المنتظمة للنشاط البدني على الحفاظ على وزن صحي للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب. فإنه يمكنها أيضا التقليل من الإجهاد المتواصل، ومفيدة للحد من المشاكل المتواصلة أو مضاعفات مرض التهاب الأمعاء. تحدث إلى طبيبك أو طبيب العلاج الطبيعي حول ممارسة أو اختيار الرياضة والنشاط البدني المناسب لك مثل:

1) الهوائية المرنة، بما في ذلك المشي أو السباحة
2) التقوية، مثل تدريبات الوزن (الأثقال أو الحديد)
3) التمدد, ورياضات نطاق الحركة، مثل اليوغا أو تاي تشي

## الحفاظ على صحة العاطفة والمشاعر

يمكنك أيضا تحسين صحتك البدنية عن طريق تحسين صحتك العاطفية. مستويات عالية من الضغط والإجهاد قد تؤدي إلى زيادة القابلية لتهيج مرض التهاب الأمعاء وقد تجعل من الصعب أكثر التعامل مع التحديات للمصابين بالتهاب القولون التقرحي ومرض كرون.



يمكنك أخذ خطوات لفهم الإجهاد والسيطرة عليه:

1) تطوير طرق إيجابية للممارسة, مثل جعل وقت للاستمتاع بالهوايات المفضلة أو الاسترخاء في مساحة هادئة كل يوم

2) قضاء بعض الوقت للاكتشاف, أو العناية بمذكراتك أو يومياتك

3) محاولة تجنب الأشياء التي تزيد من الاجهاد

في بعض الأحيان، قد تجد نفسك تشعر بالإحباط أو الحزن على مرضك سواءً كان التهاب القولون التقرحي أو مرض كرون. ومن الطبيعي أن يشعر المرء بهذه الطريقة، لا سيما عند التشخيص لأول مرة، في المراحل المبكرة من المرض أو أثناء تهيجه (عند بداية الأعراض). يمكن للأصدقاء والعائلة أن يقدموا لك الدعم المعنوي والمساعدة، أو تجعل لك وقت خاص للقيام بالأشياء التي تجعلك سعيداً. قد ترغب في البحث عن فريق لدعمك أو مساندتك أو رسائل عبر الإنترنت للأشخاص المصابين بمرض كرون أو التهاب القولون التقرحي والتواصل معهم.

## حماية عظامك

الأدوية الستيرويدية (الكوتيزونات على سبيل المثال) قد تساهم في هشاشة العظام، إذا كنت تأخذ الأدوية الستيرويدية لمرض التهاب الأمعاء فعليك أن تتابع صحة عظامك. على الرغم بأنه من المعروف أن هشاشة العظام أكثر شيوعاً عند النساء وأكثر تأثيرا كذلك، قد يتأثر كل من الرجال والنساء الذين يتناولون الأدوية الستيرويدية. طبيبك قد يحتاج منك إجراء اختبار كثافة العظام. هذا الاختبار يقيم قوة العظام ولديه إمكانية تقييم المخاطر الخاصة بكسر العظام.

وهناك العديد من الخطوات التي يمكنك اتخاذها للمساعدة في منع هشاشة العظام، بما في ذلك ما يلي:

1) الحصول على ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين (د) في نظامك الغذائي. تحدث مع طبيبك حول الكمية المناسبة وأفضل طريقة للوصول للمستوى المطلوب
2) القيام بممارسة معتدلة للمشي، الهرولة, أو الجري إذا أوصى به الطبيب
3) عدم تدخين السجائر
4) شرب الكحول بكميات محدودة فقط

إذا كان طفلك يستخدم الأدوية الستيرويدية (مثل الكورتيزون) على المدى الطويل، فهناك إمكانية لحدوث ضعف في النمو لديه وضعف في العظام. الأطفال في بعض الأحيان يستخدمون الأدوية الستيرويدية كل يوم للتقليل من أعراض مرض التهاب الأمعاء, ولكن الاستخدام الطويل للأدوية الستيرويدية يمكن أن يؤثر على قوة عظام طفلك. طبيب الأطفال الخاص بطفلك يمكن أن يوفر لك المزيد من المعلومات حول حماية عظام طفلك.

## التغذية السليمة

سوء التغذية شائع جداً في الأشخاص الذين يعانون من مرض التهاب الأمعاء. وهذا ينطبق بشكل خاص على داء كرون عندما تكون الأمعاء أقل قدرة على هضم وامتصاص العناصر الغذائية المهمه في الطعام. الطبيب قد يطلب منك مقابلة أخصائي التغذية للحصول على المشورة حول التغذية السليمة. الشيء الأكثر أهمية هو اتباع نظام غذائي متوازن وصحي وشرب سوائل كافية. لا توجد قائمة للأطعمة التي يجب تجنبها، ولكن بعض الأطعمة قد ينزعج منها بعض الأشخاص. على سبيل المثال، قد يحتاج الأشخاص المصابون بمرض التهاب الأمعاء أن يتجنبوا الحليب ومنتجات الألبان بسبب حساسية اللاكتوز (سكر الحليب). تستطيع استخدام مفكرة غذائية لمتابعة ما تأكله أو ملاحظة أية أعراض. قد تساعدك أوراق الملاحظات التي يستخدم فيها المشبك أو الدبوس لكتابة الأطعمة التي تزعجك. يمكنك أن تخصص أيضا مفكرة للغذاء كما يوصي الطبيب أو أخصائي التغذية لمعرفة إذا كنت تحصل على ما يكفي من المواد الغذائية من النظام الغذائي الخاص بك.
يمكنك استخدام دفتر ملاحظات لإنشاء يومياتك أو البحث على الإنترنت للحصول على إصدارات إلكترونية.

هنالك ارتباط وثيق بين العقل والجسم. قد يشعر المرء بالحزن أو الاكتئاب بسبب مرض التهاب الأمعاء. من المهم أن نعرف أن أعراض الاكتئاب قد تشمل بعض أو كل ما يلي:

1) التعب أو الافتقار إلى الطاقة
2) الأكل الكثير أو الأكل القليل جداً
3) الانفعال أو تعكر المزاج
4) الشعور بالحزن، الفراغ أو القلق معظم الوقت
5) الشعور بعدم القيمة أو العجز أو الذنب
6) وجود صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات
7) فقدان الاهتمام أو الابتهاج في الأنشطة التي تستمتع بها
8) النوم الكثير أو القليل جداً
9) التفكير في الموت أو الانتحار

الأطفال والمراهقين قد يكون لديهم أعراض اكتئاب مختلفة عن الكبار. أعراض الاكتئاب عند الأطفال والمراهقين قد تشمل بعض أو كل ما يلي:

1) كثرة الحزن، البكاء، النحيب
2) قلة الاهتمام بالأنشطة
3) الإحباط
4) انخفاض الطاقة؛ الملل المستمر
5) العزلة الاجتماعية
6) عدم احترام الذات
7) الحساسية المفرطة تجاه الفشل
8) زيادة الغضب
9) الشكاوى المتكررة من الصداع أو آلام المعدة
10) ضعف الأداء في المدرسة أو العديد من حالات الغياب
11) ضعف التركيز
12) تغيير كبير في أنماط الأكل أو النوم
13) التحدث عن الهرب بعيداً عن المنزل

إذا كنت أنت أو طفلك قمتم بالتفكير في أفكار انتحارية، يجب استدعاء خدمات الطوارئ المحلية. إذا كنت لا تريد القيام بذلك، اتصل بطبيبك، أو متخصص الصحة النفسية، ومركز إدارة الأزمات فورا.

إذا كنت تعتقد أنك أنت أو طفلك لديكم اكتئاب، تحدث مع طبيبك. قد يقدم الطبيب النصح والمشورة، أو الأدوية أو خليط من الاثنين.

## الجراحة

قد تحتاج عملية جراحية في مرض التهاب الأمعاء في حالة عدم نجاح العلاج والأدوية الأخرى في السيطرة على الأعراض. حوالي ثلثي إلى ثلاثة أرباع المصابين بداء كرون سيحتاجون الجراحة في مرحلة ما من حياتهم. حوالي ربع إلى ثلث المصابين بالتهاب القولون التقرحي قد يحتاجون إلى عملية جراحية في بعض الحالات. يتم سرد بعض الإجراءات الجراحية الشائعة لمرض كرون والتهاب القولون التقرحي في الجدول رقم 5

إذا كان لديك داء كرون وتمتلك أمعاء بها تضيق، قد يكون من المفيد اتباع نظام غذائي منخفض الألياف، وبقايا قليلة من الطعام. اتباع نظام غذائي منخفض الألياف وقليل بقايا الطعام ضروري, بمعنى آخر تجنب الأطعمة التي تترك الكثير من المواد التي تمر بالأمعاء فتسبب عسر الهضم. مع هذا النوع من النظام الغذائي يمكن التقليل من حجم البراز الخاص بك. أحيانًا يحتاج المريض حمية منخفضة الألياف وقليلة بقايا الطعام فقط لفترة قصيرة من الوقت حتى تصبح حالته أفضل. أمثلة على الأطعمة التي يمكن أن تؤكل فضلا عن تلك التي ينبغي تجنبها في اتباع نظام غذائي منخفض الألياف وبقايا الطعام مذكورة في الجدول رقم 4

خلال فترة التهيج، يقترح تناول وجبات أصغر حجماً في أوقات متقاربة. تناول خمس وجبات صغيرة (بحجم الكف أو اليد) كل ثلاث أو أربع ساعات أفضل من ثلاث وجبات كبيرة. تقليل كمية الأطعمة الدهنية أو الزيتية، مثل الأطعمة المقلية، قد يساعد أيضا خلال هذا الوقت. الأطعمة الدهنية يمكن أن تسبب الإسهال والغازات. التحدث مع طبيبك أو أخصائي التغذية حول كيفية الحصول على التغذية السليمة. وهذا مهم بشكل خاص للأطفال المصابون بمرض التهاب الأمعاء. الأطفال بحاجة إلى التغذية السليمة للنمو بشكل سليم ومناسب.

الجدول رقم 4: النظام الغذائي منخفض الألياف وبقايا الطعام *

| الأطعمة التي يجب تجنبها | الأطعمة التي يمكن تناولها |
|---|---|
| الذرة الصفراء، والبذور، والمكسرات، الحبوب الكاملة | الخبز الأبيض والحبوب المقشورة، البسكويت المقشور وغيرها (تجنب الخبز الأسمر والحبوب الكاملة) مع 0 أو أقل من 1 غرام من الألياف الغذائية لكل وجبة |
| التوت، والفواكه المجففة | الأرز الأبيض |
| البروكلي، القرنبيط، الكرنب، والملفوف | عصير الخضار دون البذور أو اللب |
| زبدة الفول السوداني | عصير الفاكهة دون اللب |
| مربي البرتقال | المشروبات الخالية من المشروبات الغازية، والمشروبات الرياضية |
| اللحوم الصلبة أو اللحوم مع الغضروف | منتجات الألبان (بحد أقصى 2 كوب يوميا)، على سبيل المثال الحليب واللبن، والحلوى، والحساء المحتوية على الكريمة |
| —— | مرق الحساء |
| —— | الجيلي |
| —— | اللحم الطري والمطبوخ جيدا، والأسماك، والدجاج والبيض |
| —— | كوكتيل الفواكه المعلبة، والشمام والبطيخ والخوخ دون القشر |

*هذه ليست قائمة شاملة. الرجاء مراجعة مسؤول اختصاصي التغذية أو أخصائي التغذية للحصول على مزيد من المعلومات

## الرعاية المستمرة

ينبغي الاستمرار في مراجعة الطبيب بانتظام لمعرفة كيف يعمل العلاج والأدوية الأخرى بشكل جيد. كما أن الزيارات العادية ستساعد الطبيب في تعديل العلاج إذا لزم الأمر. لرصد التقدم الذي أحرزته باستمرار، طبيبك من الممكن أن يسألك أسئلة حول أعراض مرضك، وقد يطلب بعض الفحوصات اللازمة. سيقوم الطبيب أيضا بمراقبة وإجراء التغييرات حول أي آثار جانبية قد تسببها الأدوية، إذا لزم الأمر.

## مرض التهاب الأمعاء والحمل

لا يبدو أن مرض التهاب الأمعاء قد يؤثر على فرص المرأة في أن تصبح حاملا. أيضا، لا يبدو أن الحمل يؤثر على أعراض مرض التهاب الأمعاء. الحمل في حالة السكون والهدوء في مرض التهاب الأمعاء أفضل بالنسبة للأم والطفل. نشاط المرض في فترة الحمل من الممكن أن يؤدي إلى ولادة الطفل في وقت مبكر.

النساء اللواتي لديهن مرض كرون أو التهاب القولون التقرحي وهن في فترة الحمل أو يهدفون إلى الحمل قريبا، يجب أن يتحدثوا إلى الطبيب أو الصيدلي عن الأدوية. بعض الأدوية يمكن أن تؤثر على الخصوبة لكل من الرجال والنساء. للنساء، الذين يخططون للرضاعة الطبيعية، من المهم أن يسألوا الطبيب أو الصيدلي عن أخذ الأدوية الآمنة قبل أن تبدأ الرضاعة الطبيعية للطفل.

الجدول رقم 5: الإجراءات الجراحية لمرض كرون والتهاب القولون التقرحي

| الوصف | الإجراء |
|---|---|
| | داء كرون |
| إزالة الجزء التالف من الأمعاء، والربط بين باقي الأجزاء السليمة من الجهاز الهضمي | استئصال الناسور |
| منع انسداد الأمعاء | إزالة الانسداد |
| إزالة السوائل (الصديد أو القيح) من الخراج عن طريق إبرة | سحب الخراج |
| توسيع الجزء من الأمعاء الذي أصبح ضيق جدا | توسيع التضيقات |
| إزالة الجزء التالف من الأمعاء | استئصال |
| إزالة كل القولون أو جزء منه؛ أو ازالة القولون والمستقيم | استئصال القولون/ استئصال القولون والمستقيم |
| | القولون التقرحي |
| إزالة القولون والمستقيم والتهيئة لفغر اللفائفي (إنشاء فتحه في جدار البطن تسمح بتفريغ الفضلات في كيس فارغ مرفق على جدار البطن) | القولون والمستقيم مع فغر اللفائفي |
| عملية ذات مرحلتين تتطلب فغر اللفائفي على المدى الطويل | كيس (القولون والمستقيم/اللفائفي) المساعد على فغر الشرج (IPAA) |

# لمزيد من المعلومات

*ملاحظة: (لم أترجم بعض المصادر والمعلومات لأنها مخصصة للبحث باللغة الانجليزية)

حاول الاكتشاف بشكل مكثف، فذلك أفضل لإدارة صحتك.
يوفر فريقنا الرعاية الصيدلية المتخصصة، الرعاية الداعمة يمكن الاعتماد عليها لمساعدتك على تحقيق أفضل النتائج للعلاج المخصص لك

## المصادر

استخدامك للمصادر المتطورة التالية في النموذج المرفق مع هذا الكتيب، سيفهمك مرضك والأدوية الخاصة به سواءً كان كرون أو التهاب القولون التقرحي.


Wall GC. Lower gastrointestinal disorders. In: Koda-Kimble MA, Young LY, Alldredge BK, et al, eds. Applied Therapeutics: The Clinical Use of Drugs. 9th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2009:27.1–27.23.

Hemstreet BA, DiPiro JT. Inflammatory bowel disease. In: DiPiro JT, Talbert RL, Yee GC, Matzke GR, Wells BG, Posey LM, eds. Pharmacotherapy: A Pathophysiologic Approach. 7th ed. http://www.accesspharmacy.com/content.aspx?aID=3181620. Accessed May 1, 2011.

How common is inflammatory bowel disease (IBD)? Crohn's & Colitis Foundation of America Web site. http://www.ccfa.org/info/about/crohns. Accessed June 1, 2011.

Who gets IBD? Crohn's & Colitis Foundation of America Web site. http://www.ccfa.org/info/about/crohns. Accessed June 1, 2011.

What causes Crohn's disease? Crohn's & Colitis Foundation of America Web site. http://www.ccfa.org/info/about/crohns. Accessed June 1, 2011.

Crohn's disease: risk factors. Mayo Clinic Web site. http://www.mayoclinic.com/health/crohns-disease/DS00104/DSECTION=risk-factors. Accessed June 1, 2011.

Ulcerative colitis: risk factors. Mayo Clinic Web site. http://www.mayoclinic.com/health/ulcerative-colitis/DS00598/DSECTION=risk-factors. Accessed June 1, 2011.

Crohn's disease: tests and diagnosis. Mayo Clinic Web site. http://www.mayoclinic.com/health/crohns-disease/DS00104/DSECTION=tests-and-diagnosis. Accessed June 1, 2011.

Ulcerative colitis: tests and diagnosis. Mayo Clinic Web site. http://www.mayoclinic.com/health/ulcerative-colitis/DS00598/DSECTION=tests-and-diagnosis. Accessed June 1, 2011.

Lichtenstein GR, Hanauer SB, Sandborn WJ; Practice Parameters Committee of American College of Gastroenterology. Management of Crohn's disease in adults. *Am J Gastroenterol*. 2009;104(2):465–483.

Kornbluth A, Sachar DB; Practice Parameters Committee of the American College of Gastroenterology. Ulcerative colitis practice guidelines in adults: American College of Gastroenterology, Practice Parameters Committee. *Am J Gastroenterol*. 2010;105(3):501–523.

Crohn's disease: symptoms. Mayo Clinic Web site. http://www.mayoclinic.com/health/crohns-disease/DS00104/DSECTION=symptoms. Accessed June 1, 2011.

Ulcerative colitis: symptoms. Mayo Clinic Web site. http://www.mayoclinic.com/health/ulcerative-colitis/DS00598/DSECTION=symptoms. Accessed June 1, 2011.

Crohn's disease: complications. Mayo Clinic Web site. http://www.mayoclinic.com/health/crohns-disease/DS00104/DSECTION=complications. Accessed June 1, 2011.

Ulcerative colitis: complications. Mayo Clinic Web site. http://www.mayoclinic.com/health/ulcerative-colitis/DS00598/DSECTION=complications. Accessed June 1, 2011.

Diet and nutrition. Crohn's & Colitis Foundation of America Web site. http://www.ccfa.org/info/diet?LMI=5.2. Accessed June 1, 2011.

Nutrition and healthy eating: low-residue diet. Mayo Clinic Web site. http://www.mayoclinic.com/health/low-residue-diet/my00745. Accessed June 1, 2011.

What is the role of surgery? Crohn's & Colitis Foundation of America Web site. http://www.ccfa.org/info/about/crohns. Accessed June 1, 2011.

What is the role of surgery? Crohn's & Colitis Foundation of America Web site. http://www.ccfa.org/info/about/ucp. Accessed June 1, 2011.

Surgery for Crohn's disease. Crohn's & Colitis Foundation of America Web site. http://www.ccfa.org/info/surgery/surgerycd. Accessed June 1, 2011.

Surgery for ulcerative colitis. Crohn's & Colitis Foundation of America Web site. http://www.ccfa.org/info/surgery/surgeryuc. Accessed June 1, 2011.

Treating children and adolescents. Crohn's & Colitis Foundation of America Web site. http://www.ccfa.org/info/treatment/kidsmeds. Accessed June 1, 2011.

The depressed child. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry Web site. http://aacap.org/page.ww?name=The+Depressed+Child&section=Facts+for+Families. Accessed July 1, 2011.

Wu KL, Rayner CK, Chuah SK, Chiu KW, Lu CC, Chiu YC. Impact of low-residue diet on bowel preparation for colonoscopy. *Dis Colon Rectum.* 2011;54(1):107–112.

Beaulieu DB, Kane S. Inflammatory bowel disease in pregnancy. *World J Gastroenterol.* 2011;17(22): 2696–2701.

Managing flares and other IBD symptoms. Crohn's & Colitis Foundation of America Web site. http://www.ccfa.org/frameviewer/?url=/media/pdf/flares_brochure_web.pdf. Accessed July 21, 2011.

## الموارد

**(AGA) الكلية الأمريكية للجهاز الهضمي**

www.acg.gi.org/patients/
301-263-9000

الكلية الأمريكية لأمراض الجهاز الهضمي تشمل ما يقارب 12,000 من أخصائيي صحة الجهاز الهضمي. موقع المجموعة يحتوي على معلومات للمرضى عن أمراض الجهاز الهضمي، وعن مناظير القولون، ويجيب أيضا على الأسئلة المطروحة بشكل متكرر. يمكنك أيضا استخدام موقع الويب للعثور على معلومات تخص أمراض الجهاز الهضمي، أو طبيب متخصص في التعامل مع التهاب الأمعاء وغيرها من الحالات. يحتوي الموقع على روابط وموارد لدعم ومساعدة وتثقيف المريض. كما تتوفر أيضا معلومات باللغة الإسبانية.

**(ASCRS) الجمعية الأمريكية لجراحة القولون والمستقيم**

www.fascrs.org/patients/
847-290-9184

مجتمع الجراحين الأمريكي المختص بالقولون والمستقيم يضم أكثر من 2,600 عضو مختصين في علاج الحالات المرضية التي تؤثر على القولون والمستقيم وفتحه الشرج. فريق الموقع يوفر معلومات للمريض حول جراحة القولون والمستقيم والحالات الطبية وكيفية العثور على طبيب جراح.

### ميدلاين بلس

www.nlm.nih.gov/medlineplus/crohnsdisease.html
(Crohn's disease)
www.nlm.nih.gov/medlineplus/ulcerativecolitis.html
(ulcerative colitis)

ميدلاين بلس هي خدمة "المكتبة الوطنية للطب في الولايات المتحدة" و "المعاهد الوطنية" للصحة (إن آي إتش). والغرض من هذا الموقع تزويد المرضى بالمعلومات حول مختلف الحالات الطبية. ويتضمن معلومات التغذية والعلاج البديل وإعطاء خلفية حول إدارة الأمراض. كما تتوفر معلومات محددة للنساء والأطفال، والمراهقين. روابط دروس خصوصية بمواقع أخرى في المعاهد الوطنية للصحة، بما في ذلك "الاطلاع وتبادل المعلومات الوطنية حول أمراض الجهاز الهضمي". المعلومات متوفرة أيضا باللغة الإسبانية.

### المؤسسة الأمريكية لمرض كرون والتهاب القولون التقرحي (CCFA)

www.ccfa.org/
800-932-2423

المؤسسة الأمريكية لمرض كرون والتهاب القولون التقرحي هي منظمة غير ربحية، تعتمد على المتطوعين مكرسة لإيجاد علاج لمرض كرون والتهاب القولون التقرحي. ترعى المؤسسة البحوث العلمية لهذه الحالات. موقع المؤسسة على الإنترنت يحتوي على عدة صفحات للمعلومات المخصصة للمرضى. مواضيع تشمل خيارات العلاج والتغذية والنظام الغذائي والجراحة. كما يتم توفير كتيبات، نشرات الويب، وأيضا معلومات بشأن التجارب السريرية وروابط لمنظمات ومؤسسات أخرى. كذلك يمكنك استخدام الموقع للعثور على طبيب. تتوفر معلومات إضافية، بما في ذلك موقع للمراهقين، على موقع على الإنترنت يسمى "i'll be determined" (www.ibdetermined.org/CCFAResources/).

### عيادة "مايو"

www.mayoclinic.com/
480-301-8000

**عيادة "مايو" هي منظمة رعاية صحية تمكن الناس من الحصول على العلاج لمجموعة من الحالات المختلفة. موقع المنظمة على شبكة الإنترنت يحتوي على معلومات للمريض عن كثير من الحالات، بما في ذلك مرض كرون والتهاب القولون التقرحي. كما تتوفر معلومات حول النظام الغذائي والتغذية. أفضل طريقة للعثور على المعلومات هي البحث عن موقع المنظمة أو استخدام محرك البحث للحالة وعيادة "مايو". كما يسمح لك الموقع بالبحث عن طبيب في "عيادة مايو".**


Walgreens
There's a way®